

5月22日当院にて 第2回ポプリコンサートを開催しました。沢山の方がみえて一緒に、川の流れるように 思い出の渚 また逢う日までなどを歌いました。飛び入り参加のピアノ演奏や歌もありスタッフ以上に会場を盛り上げてくれました。心あたたまる時間を過ごしました。ありがとうございました。



## さんこのひさりごと

見つめられ 照れる紫陽花 露零し

6月といえば梅雨。梅雨入りにあたって気をつけなくてはいけないのは「うつ病」です。梅雨とうつ、何の関係があるのかと不思議に感じますよね。その答えは日光です。日光には自律神経のバランスを整える働きがあります。梅雨入りし、日照時間が短くなるとそのバランスが崩れ、頭痛がしたり、眠気が強くて起きれなくなる等、様々な症状が出てきます。特に家にこもりがちな高齢の方に多く、うつ病が認知症の引き金になることも多いそうです。そうならないために、室内の湿気を取り除く、晴れた日には日光を十分に浴びる等して自律神経を整えましょう。散歩をしながら紫陽花を見たり、梅雨を楽しみながら乗り切るのも良いかも知れませんね。

発行：別府中央病院 **地域連携室** 松元  
TEL 0977-24-0001 FAX 0977-24-9837

